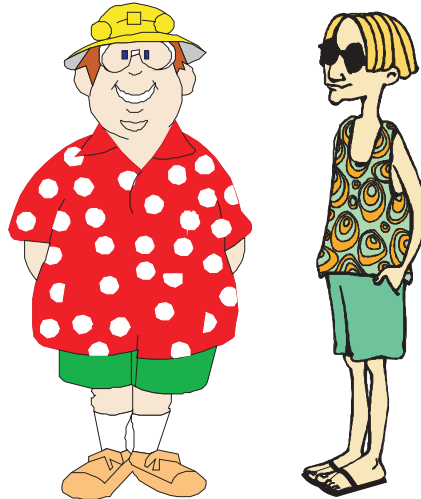


Grado	Semana	Ficha N°
3°	16	3

La Alimentación

(II Parte)

1. Observa y escucha con atención:



¿ Cómo mantener nuestro cuerpo sano ?

Para estar sana, una persona debe tener una **dieta balanceada**, es decir, debe consumir cada día todo tipo de nutrientes en las proporciones adecuadas.

Con los siguientes productos elabora una dieta balanceada para :

tomate - zanahoria - queso - salchicha - papas - leche - pan
arroz - frejoles - mantequilla - pollo - mermelada - galletas
ensalada de frutas - lechuga - agua .

Desayuno : _____

Almuerzo : _____

Comida : _____

 <p>Comer cantidad y variedad de alimentos frescos. Los alimentos enlatados o congelados pierden gran cantidad de vitaminas y minerales.</p>	 <p>Consumir carnes, huevos, leche y queso. La carne de pollo o de pescado es más sana que la de res.</p>
 <p>Comer las carnes asadas o al horno en vez de freirlas en aceite . Evitar las grasas .</p>	 <p>Cocinar al vapor las verduras que comemos. Las verduras hervidas en agua pierden vitaminas y minerales.</p>
 <p>Consumir alimentos ricos en fibras, como pan integral en vez de pan blanco, cereales y fideos .</p>	 <p>Reemplazar las gaseosas por jugos de frutas y agua natural .</p>
 <p>Reemplazar los dulces embolsados, chocolates y caramelos por frutas frescas.</p>	 <p>No excederse en el consumo de sal. Sazonar con condimentos naturales .</p>

2. Marca las alternativas correctas.

- Para mantener el cuerpo sano hay que dejar de comer.
- Una dieta balanceada contiene nutrientes en cantidades adecuadas .
- Es importante comer variedad de alimentos frescos .
- Las bebidas gaseosas son más nutritivas que los jugos de frutas.

¿ Cuándo adelgazamos y cuándo engordamos ?

Si consumimos **menos energía** de la que gastamos, nuestro cuerpo debe usar la grasa acumulada debajo de la piel o sacrificar tejido muscular. Entonces **adelgazamos** y, en casos extremos, llegamos a la **desnutrición**.

Si consumimos **más energía** de la que gastamos, nuestro cuerpo acumula grasa debajo de la piel y alrededor de los órganos. Entonces **engordamos** y, en casos extremos, llegamos a la **obesidad**.

¿ Cuántas calorías por hora gasta una persona ?

Actividad	Hombre adulto	Mujer adulta	Niño de 9-12 años
Trabajo de obrero	240	175	—
Estudio o trabajo /oficina, ventas	140	110	120
Quehaceres / hogar, juegos pasivos	170	160	170
Juegos activos, fútbol, bicicleta	400	300	250
Caminatas	220	180	190
Lectura y televisión	80	70	70
Sueño	65	55	55

Calcula la cantidad de calorías que necesitan consumir al día los miembros de esta familia .

Señora Ríos
vendedora de
abarrotes

8 h. trabajo	<u>880</u>
8 h. sueño	<u>440</u>
2 h. quehaceres	_____
4 h. reposo (lectura, televisión)	_____
2 h. caminando	_____
	2 280
	Calorías

Señor Ríos
obrero

8 h. trabajo	<u>1 920</u>
8 h. sueño	_____
2 h. quehaceres	<u>340</u>
4 h. reposo (lectura, televisión)	_____
1h. caminando	_____
1h. Bicicleta	<u>400</u>

Pedrito Ríos
estudia 4º grado

6 h. colegio	<u>720</u>
10 h. sueño	<u>550</u>
3 h. juegos activos	<u>750</u>
2 h. sentado (lectura, televisión)	_____
1 h. juegos pasivos	_____
2 h. caminando	_____

Para estar sanos, además de alimentarnos correctamente, debemos hacer ejercicios físicos y deportes .

El ejercicio físico ayuda a crecer sanos y fuertes, desarrolla los músculos y da agilidad. Practicar algún deporte es muy bueno para la salud.

3. Completa las siguientes ideas.

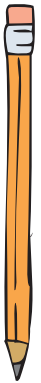
a) Si consumimos menos energía de la que gastamos, entonces

_____ .

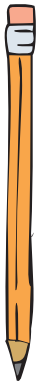
b) La obesidad se produce cuando _____

c) Un _____ que juega fútbol durante dos horas, gastará 800 calorías.

d) Durante el sueño un hombre adulto gasta _____
mientras que una mujer gasta _____ .



Hazlo TÚ mismo



Desarrolla en tu cuaderno .

1. ¿ A falta de que alimentos se producirá la desnutrición ?
2. ¿ Qué tipos de alimentos debe tener una dieta balanceada ?
3. Prepara un menú económico y nutritivo de bajo costo con productos andinos.